7 claves para



VIVIR ESTA ETAPA CON MÁS ENERGÍA Y BIENESTAR

Mónica
Nutrición

CONTENIDO

TIP
01

Prioriza proteína sin obsesionarte

TIP
02

Muévete de una forma que disfrutes

TIP
03

Algunos alimentos pueden ayudarte con los sofocos

CONTENIDO

TIP
04

Hidratarte puede cambiar
más cosas de las que imaginas

TIP
05

Dormir mejor cambia mucho
más que el cansancio

TIP
06

Los antojos no se solucionan
con culpa

CONTENIDO

TIP
07

Comer con placer también es cuidarte



00

Esto no va de hacer una dieta perfecta. Va de cuidarte mejor.

No sé cuántas veces habrás escuchado que en la menopausia todo es cuesta arriba: el peso, el cansancio, el sueño, los sofocos, la ansiedad por la comida...

Pero quiero decirte algo importante: esta etapa no tiene por qué vivirse desde el sufrimiento.

Y no, tampoco necesitas empezar otra dieta más.

Soy Mónica, dietista especializada en menopausia, y trabajo desde un enfoque flexible y no pesocentrista. Eso significa que en consulta no ponemos el foco solo en el peso.
Hablamos de energía, descanso, digestiones, relación con la comida y calidad de vida.

00

Esto no va de hacer una dieta perfecta. Va de cuidarte mejor.

Este ebook reúne 7 claves simples que comparto continuamente con mis pacientes y que pueden marcar una gran diferencia sin necesidad de obsesionarte, restringirte ni hacerlo perfecto.

Pequeños cambios. Reales. Sostenibles.
Porque cuidarte también puede sentirse bien.



01

Prioriza proteína sin obsesionarte



01 Prioriza proteína sin obsesionarte

La proteína ayuda a mantener la masa muscular, mejorar la saciedad y sostener la energía durante esta etapa.

No hace falta contar gramos ni vivir pendiente de números. Muchas veces simplemente consiste en dejar de hacer comidas que nos dejan con hambre al poco tiempo.

¿Qué puede ayudarte?

Añadir proteína en desayuno, comida y cena:

- Huevos
- Yogur griego o kéfir
- Pescado
- Tofu
- Queso fresco
- Legumbres
- Pollo o pavo

Empieza hoy con:

Añade una fuente de proteína a tu desayuno habitual.

02

Muévete de una forma que disfrutes



02 Muévete de una forma que disfrutes

El movimiento no debería ser un castigo por comer.

En menopausia, moverte ayuda muchísimo con:

- energía
- estado de ánimo
- descanso
- salud muscular y ósea

Pero eso no significa obligarte a hacer ejercicios que odias.

Caminar, bailar, yoga, pilates, fuerza, nadar o incluso subir escaleras cuenta.

Empieza hoy con:

Pregúntate: “¿Qué movimiento podría disfrutar y sostener de verdad?”

03

Algunos alimentos pueden ayudarte con los sofocos



03

Algunos alimentos pueden ayudarte con los sofocos

No existe un alimento mágico, pero sí hay hábitos que muchas mujeres notan que ayudan.

Suele venir bien:

- reducir alcohol
- moderar comidas muy picantes
- evitar exceso de ultraprocesados
- incluir más alimentos frescos
- asegurar omega 3
- incluir soja y derivados (tofu, tempeh...)
- semillas de lino

Empieza hoy con:

Prueba a incluir alguna fuente de fitoestrógenos varias veces por semana de forma natural y observa cómo te sientes.

04

Hidratarte puede cambiar más cosas de las que imaginas



04

Hidratarte puede cambiar más cosas de las que imaginas

En menopausia es frecuente notar más sequedad, cansancio o dolores de cabeza.

Y muchas veces estamos bebiendo menos agua de la que creemos.

Además, el café, el estrés y las prisas pueden hacer que ignores la sed durante horas.

Ideas fáciles:

- agua con limón
- infusiones
- gazpacho
- fruta rica en agua

Empieza hoy con:

Ten una botella visible cerca y bebe antes de sentir muchísima sed.

05

Dormir mejor cambia mucho más que el cansancio



05

Dormir mejor cambia mucho más que el cansancio

Dormir mal afecta al hambre, al humor, a la ansiedad por dulce y a la energía.

Y en menopausia el sueño suele alterarse bastante.

No necesitas una rutina perfecta, pero sí pequeños hábitos que ayuden a tu cuerpo a bajar revoluciones.

Empieza hoy con:

Prueba una sola mejora:

- cenar antes
- menos pantalla por la noche
- una infusión relajante
- luz tenue
- respiraciones profundas

06

Los antojos no se solucionan con culpa



06

Los antojos no se solucionan con culpa

Muchas mujeres pasan el día intentando “controlarse” y terminan llegando a la noche agotadas y con ansiedad por comer.

Los antojos muchas veces aumentan por:

- restricción
- estrés
- cansancio
- comer poco
- falta de disfrute

No necesitas más control. Necesitas más regulación.

Empieza hoy con:

Haz comidas más completas y deja de intentar compensar constantemente.

07

Comer con placer también es cuidarte



07

Comer con placer también es cuidarte

La alimentación saludable no debería sentirse como un castigo permanente.

Comer también es:

- socializar
- disfrutar
- viajar
- compartir
- vivir momentos

La flexibilidad ayuda mucho más a largo plazo que la perfección.

Empieza hoy con:

Come una comida esta semana sin culpa ni normas mentales.



“Checklist rápida en menopausia”

□ Estoy incluyendo proteína en mis comidas

□ Me hidrato suficiente

□ Me muevo de forma regular

□ Descanso lo mejor posible

□ Estoy dejando atrás la mentalidad dieta

Mónica
Nutrición



Espero que estas claves te ayuden a mirar la menopausia desde un lugar más amable y realista.

No necesitas hacerlo perfecto.

No necesitas empezar otra dieta.

Y no tienes que vivir esta etapa peleada con tu cuerpo.

Si quieres aprender a cuidarte desde un enfoque flexible y sin restricciones, puedes encontrarme en Instagram o reservar una sesión informativa gratuita conmigo desde el enlace de mi bio o desde mi web.

Mónica
Nutrición

www.monicanutricion.com
@monicapb_nutricion